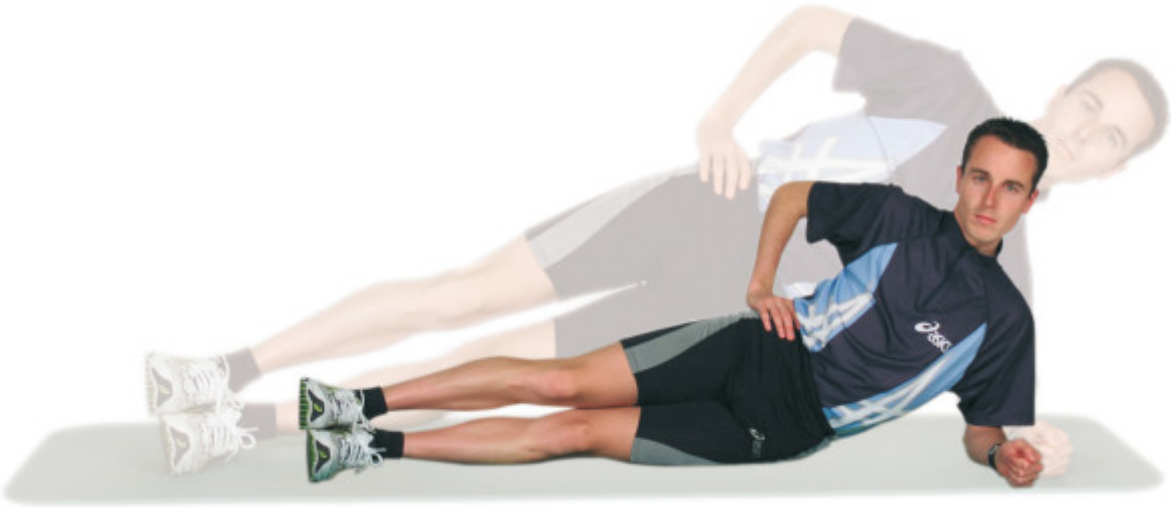
Kraft: Stabilisation durch Kräftigung

Die Muskulatur des Bewegungsapparats ist primär für die aufrechte Haltung und das Ausführen von Bewegungen verantwortlich. Im Krafttraining werden sowohl das lokale als auch das globale Muskelsystem trainiert. Dabei arbeiten diese beiden Teilsysteme interaktiv zusammen.

Ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem kann viel zur persönlichen Entwicklung im Sport beitragen und sollte die Grundlage eines jeden Trainingsaufbaus sein.



Kräftigung des stabilisierenden Muskelsystems – Beispiel: Rumpfkrafttraining in der Seitstütze.

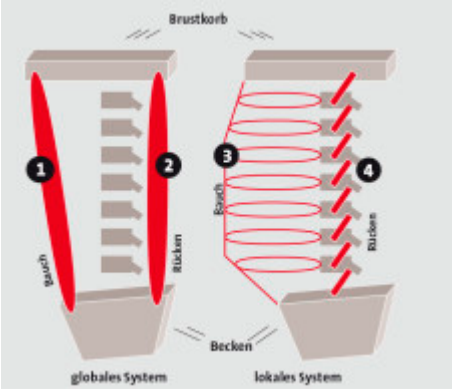
-> Übungen «Stabilisation und Kräftigung»

Die Kraftübungen eines Basisprogrammes können vorerst ohne Hilfsmittel, d. h. nur unter Verwendung des eigenen Körpergewichts ausgeführt werden. Zentrale Ziele der Übungen sind erstens eine Verbesserung der stabilisierenden Muskulatur, insbesondere die des Rumpfes, und zweitens eine Optimierung der Grundkraft.

Zwei Muskelsysteme fördern die Gesundheit

Die Einteilung der Muskelsysteme in ein lokales und ein globales ergibt sich durch die anatomischen und funktionellen Eigenschaften eines Muskels. Globale Muskeln sind lang, oberflächlich und kräftig. Sie sind verantwortlich für die primäre Bewegung und das Körpergleichgewicht.

Die Muskeln des lokalen Systems liegen meistens gelenknah unterhalb der globalen Muskeln. Sie sind kurz und eher ausdauernd. Das lokale System ist für die Stabilität der Gelenke und im Bereich der Wirbelsäule für die Kontrolle der Bewegungen der einzelnen Wirbelsäulensegmente verantwortlich.



Globales und lokales System im Überblick.

Am Rumpf werden beispielsweise der gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominis), die schräge Bauchmuskulatur (M. obliquus internus und externus) (1) und der Rückenstrecker (M. errector spinae) (2), die alle zwischen Brustkorb und Becken ansetzen, zum globalen Muskelsystem gezählt. Die tief liegende Bauchmuskulatur (M. transversus abdominis) (3) und die tiefen Rückenmuskeln (M. multifidus) (4) gehören hingegen zum stabilisierenden System.

Stufen der muskulären Stabilisation
Lokale Kontrolle
Aktivierung der lokalen stabilisierenden Muskulatur.
Globale Grundkraft
Integration der lokalen Kontrolle in das Training des globalen Systems.
Sportartspezifische Kraft
Transfer in das Training mit Gewichten und/ oder anderen Hilfsmitteln (z.B. Swissball) und sportspezifischen Bewegungen.

Quelle: Meyer, Stephan, mobilepraxis 2005: Stabilisation durch Kräftigung

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO